Unser Familien-Mediendeal

Diese Regeln haben wir zusammen ausgemacht. Sie gelten für alle – für Kinder und für Erwachsene.

Das bin ich (Name des Kindes) _____

Und das sind wir (Eltern / Familie) _____

So viel Bildschirmzeit ist bei uns okay

An Schultagen
_____ **Minuten**

Am Wochenende & in den Ferien
_____ **Minuten**

- [ ] Fernseher, Tablet, Handy, Konsole und PC zählen zusammen.
- [ ] Hausaufgaben am Computer zählen nicht mit.
- [ ] Wenn die Zeit um ist, mache ich in Ruhe Schluss – ein angefangenes Level oder eine Folge darf ich noch fertig machen, wenn wir das so ausmachen.

Hier und dann bleiben Bildschirme aus

- [ ] beim Essen
- [ ] in der letzten Stunde vor dem Schlafen
- [ ] nachts – Handys und Tablets schlafen woanders, nämlich hier:
  _____
- [ ] bei den Hausaufgaben (außer wenn wir sie dafür brauchen)
- [ ] _____

Spiele, Apps & Videos

- [ ] Neue Spiele und Apps zeige ich erst meinen Eltern – das Alterszeichen muss zu mir passen.
- [ ] Ich kaufe nichts in Spielen oder Apps, ohne vorher zu fragen.
- [ ] Bei Videos schauen wir _____ Folgen – das nächste Video startet nicht von allein.
- [ ] Mein Lieblingsspiel zeige ich auch mal meinen Eltern – und sie spielen eine Runde mit.

Sicher im Internet

- [ ] Ich schicke Fremden keine Fotos, meine Adresse oder meine Telefonnummer.
- [ ] Ich treffe mich nie allein mit jemandem, den ich nur aus dem Internet kenne.
- [ ] Passwörter verrate ich nur meinen Eltern.
- [ ] **Wenn mir etwas komisch vorkommt oder mir Angst macht, sage ich es – und bekomme dafür keinen Ärger.**

Extra-Zeit verdienen (wenn wir das wollen)

- [ ] Für _____ gibt es _____ Minuten extra.
- [ ] Höchstens _____ Minuten Extra-Zeit am Tag.

Tipp: Lernen, Mithelfen oder Draußen-Spielen passen gut. Extra-Zeit wird vorher ausgemacht – nicht spontan als Belohnung oder Strafe.

Das versprechen wir Eltern

- [ ] Beim Essen legen wir unsere Handys auch weg.
- [ ] Wir hören zu, wenn du uns etwas erzählst – ohne gleich zu schimpfen.
- [ ] Wir interessieren uns für deine Spiele und Videos.
- [ ] Bildschirme nehmen wir nicht spontan als Strafe weg.

Wenn's mal nicht klappt

- [ ] Erst reden wir in Ruhe darüber, was los war.
- [ ] Dann gilt: _____
- [ ] Wir schauen wieder auf unseren Deal am: _____ – was klappt, was ändern wir?

_____ Unterschrift Kind ✍

_____ Unterschrift Eltern ✍

Datum: _____